निसर्गोपचार द्वारा काया-कल्प

कल्पके पूर्व ★ कल्पके बाद

★ दिलराजसिंह ★

मूल्य १० पैसे

चिकित्सा संबंधी आवश्यक सूचना

निम्नांकित पते पर कोई भी व्यक्ति पत्र द्वारा या स्वयं मिलकर अथवा चिकित्सालय में प्रवेश पाकर सभी रोगों की चिकित्सा संबंधी सुविधा प्राप्त कर सकता है। पत्र द्वारा सलाह लेने की अवस्था में पत्र में रोग का नाम, रोग लक्षण, पसीना, पेशाब, इत्यादि स्वास्थ्य संबंधी सभी क्रियाओं का विशेषरूप से विवरण रहना चाहिये। चिकित्सालय में चिकित्सा के अतिरिक्त निवास की भी सुव्यवस्था है। दूर से आनेवाले रोगी आने के पूर्व पत्र व्यवहार से पूरी जानकारी प्राप्त कर लें। स्थानीय रोगी कभी भी आकर सलाह एवं चिकित्सा ले सकते हैं। स्थानीय रोगी यदि स्वयं अपने घर पर चिकित्सा कराना चाहते हों तो स्त्री रोगी के लिये स्त्री और पुरुष रोगी के लिये पुरुष परिचायक के द्वारा चिकित्सा की व्यवस्था है।

पूर्णिमाकुमारी एन० डी०
श्री महाराजी प्राकृतिक चिकित्सालय
पाइप रोड, कुर्ला
फोन नं० ५५१५०३
बम्बई नं० ७०

काया-कल्प

इस "काया-कल्प" छोटी सी पुस्तिका में मैं अपनी भूलों जन्य आप बीती कहानी इस आशा से सुना रहा हूँ कि इससे असंख्य भाई बहनों का कल्याण होगा उन भाई बहनों, जो संसार और जीवन से निराश मृत्यु की अंतिम घड़ियाँ गिन रहे हैं, जिनके जीवन की आभा समाप्त हो चुकी है और जिन्हें डाक्टरों ने मृत्यु का संदेश सुना दिया है, मेरा विनम्र निवेदन है कि वे मेरे इस पुस्तक को एक बार पढ़ें और यदि उनका मस्तिष्क एवं मन स्वीकार करे तो इस पर चलें तो निश्चय ही वे जीवन की निराशा को आशा में बदल देंगे। जीवन की अनेक भूलों जन्य दुखों को झेलने के बाद मैं अब इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि मनुष्य अपने भाग्य-जीवन का निर्माता स्वयं ही है। प्रकृति माँ हमें दुख से उबारना चाहती है, किन्तु उसके दिव्य सदेश को ठुकरा कर हम स्वयं रोग-शोक के दलदल में फँस जाते हैं और अन्त में पश्चाताप करते हैं। काश ! यदि मैं अपने दाँतों से अपनी कब्र न खोदता और प्राकृतिक जीवन के रहस्य को पूरी तरह समझकर चलता तो मैं उन रोगों, जिन्होंने मेरे फलते-फूलते अरमानों पर तुषारपात कर दिया था, से अवश्य बच जाता।

यद्यपि मेरा जन्म उस ग्रामीण क्षेत्र में हुआ था, जिसे आज की भाषा में असभ्य और गँवार की संज्ञा दी जाती है

किन्तु मेरा जीवन यहाँ सब प्रकार से सुखमय था। प्रकृति की मन्द मुस्कान, सूर्य की सुनहली किरणें, शीतल मन्द सुगन्ध वायु, स्वच्छ सरिता जल, गायों के झुंड में विचरना, मौसिमी ताजे फल एवं विशुद्ध दूध, इनसे मेरे जीवन में स्फूर्ति थी मिलती और कभी भी अपने स्वास्थ के लिये मुझे चिन्तित होने की नौबत नहीं आई।

किन्तु धनोपार्जन की कल्पना ने मुझे अपनी ओर आकर्षित किया। माया की नगरी बम्बई में मेरी अच्छी खासी दूध की डेरी थी। एक दिन चुपके से मैं इस तथाकथित आनन्द की खोज के लिए बम्बई चला आया, यहाँ का दृश्य कुछ दूसरा ही था। सभी चीजें खूबसूरत किन्तु बनावटी थी। रहने का स्थान बहुत सुन्दर था। किन्तु वह आसपास के दुर्गन्ध युक्त कीचड़ से ओत–प्रोत था। विजली की रोशनी, पंखे की घुटा देने वाली वायु, शौचादि की दुर्व्यवस्था से मेरा जीवन जटिल एवं कृत्रिम बनता गया। किन्तु भोजन की हमें पूर्ण छूट थी; दूकान की मलाई एवं रबड़ी खूब छानता, गद्दी पर दिन भर बैठा रहता, तथा रात को बारह बजे तक सिनेमा गृहों में आनन्द लेता। मित्रों के साथ चाय, नमकीन, सिगरेट की चुस्कियाँ लेने में मुझे बेहद मजा आता था। पैसे की लालच में मुझे तीन घन्टे नींद के बाद प्रातः चार बजे ही उठ जाना पड़ता था और फिर तेली के बैल की भाँति अपने उसी काम में लग जाना पड़ता था।

बुरे काम का बुरा नतीजा होता है। रात्रि जागरण,

गरिष्ट एवं उत्तेजक भोजन से मुझे अब हल्का हल्का कब्ज रहने लगा। इसकी मैंने कुछ परवाह नहीं की और अन्धा-धुन्ध दुष्पाच्य खाद्यों से पेट को फुटबाल की तरह भरता गया। इससे मुझे पीलिया, सिर दर्द, बेचैनी, हरारत आदि कई परेशानियाँ महसूस होने लगीं। पिताजी को भी चिन्ता हुई। वे मुझे वम्बई के एक बड़े डाक्टर के पास ले गये, उन्होंने मेरी पूरी परीक्षा कर कुछ गोलियाँ खाने के लिए दिया, किन्तु इससे मुझे आराम नहीं मिला। इसी तरह पहले एक फिर दूसरे तथा अन्य कई नामी डाक्टरों के दरबार में पेश किया गया और उनकी वेशकीमती दवाओं का सेवन किया, हजारों रुपये इस साधारण रोग के पीछे बरबाद गये, किन्तु रोग टस से मस होने को कौन कहे बल्कि उत्तरोत्तर बढ़ता ही गया।

दवाओं के अभिशाप रूप में मुझे इस युग का एक भयंकर रोग गठिया मिला। इससे मेरी निराशा का वारापार नहीं रहा। मैं इस रोग की भयंकरता को पहले ही सुन चुका था। फिर क्या था, इससे मेरे दोनों घुटने फील पांव की तरह सूज गये। दिन तो जैसे तैसे किसी प्रकार बीत जाता, किन्तु रात को पैर को लेकर पूरी शरीर के गाँठों में इतनी दुःसह पीड़ा होती कि प्राण निकल जाने की नौबत तक आ जाती। १०३-४ डिग्री ज्वर से मैं प्रलाप करने लगता। उस दिन की स्मृति मात्र से आज भी रोयें खड़े हो जाते हैं एवं हृदय काँप उठता है। अब मुझे इन डाक्टरों से पूरी निराशा हो गई और

अन्तर्मन ने घर जाने को आदेश दिया कि यदि मरना ही है तो अपने प्यारे वतन जन्मभूमि में ही जाना उत्तम है।

परन्तु जन्मभूमि में आकर भी मेरे सुहृद कुटुम्बीजन मुझे सुख से नहीं मरने दिये। मेरी इस जीर्ण शीर्ण दशा से वे भी अधमरे से हो गये। अतः सन्तोष के लिए उन सबने गाँव के आस पास के वैद्यों से अपना सम्बन्ध स्थापित किया। अतः क्षेत्र के बड़े बड़े प्रसिद्ध नामी वैद्यों से औषधियों द्वारा रोग निवारण की प्रार्थना की। रोग एवं दवा के लिए वैद्यों और हकीमों में घन्टों आपस में विचार–विमर्श चलता, बहुत तजवीज के बाद दवा दी जाती, किन्तु शोक ! वे औषधियाँ भी मेरे लिए निरर्थक ही सिद्ध हुई।

क्या बताऊँ इस समय मैं वैद्यों के लिए एक बड़ा प्रयोग-शाला बन गया था। कोई नीम हकीम भी आकर मुझ पर अपने आजमाइशी नुस्खों का प्रयोग करता किन्तु दुःख इस बात का था कि वही कहाबत चरितार्थ हुई कि रोग बढ़ता गया ज्यों ज्यों दवा की पर उन वैद्यराजों को मैं दोष ही क्या दूँ। मेरा कर्म ही ऐसा था कि मैं रोग में तड़फूँ और इन राज वैद्यों को निराशा एवं असफलता मिली।

अब तो मैं बिल्कुल निराश सा हो गया और मेरे शरीर की दशा बड़ी सोचनीय हो गई थी। शौच पेशाब के लिए दूसरों की सहायता लेनी पड़ती थी। केवल आध पाव गो दुग्ध के सहारे मेरा जीवन चल रहा था। किन्तु जब तक

श्वांस तब तक आस के सिद्धान्त के अनुसार रोग मुक्ति का प्रयास जारी रहा। घर के लोगों की शंकायें बढ़ती गईं। उनका ध्यान अब भूत प्रेत तथा पैशाचिक माया पर गई। गाँव में ओझा सोखा तथा तांत्रिकों की कमी नही थी। अब उनको भी सुनहला अवसर मिला। उनकी भी बारी आई। उन्होंने मेरे भूतों के साथ जम कर युद्ध किया किन्तु उन्हें भी अन्त में निराश होकर घुटने टेकना पड़ा और हार मानकर यह कहना पड़ा कि शत्रु मुझसे अधिक शक्तिशाली हो गया है। यह मेरी शक्ति के बाहर है। काल की सवारी के आगे उन्हें भी माथा टेकना पड़ा और निराश हारे पहलवान की भाँति सिर पीटते हुए पीछे हटना पड़ा।

अन्त में मेरे पास बची केवल मेरे मात्र कंकाल में प्रातः काल की टिमटिमाती ज्योति जो शीघ्र ही बुझने वाली थी। दुःख एवं निराशा के इस क्षण में गत जीवन के वे सुनहले सपने आ आकर मेरे दिल को कुरेद कर व्यथित कर दिया करते थे। काश, मैंने बुद्धिमानी से काम लिया होता, मेरे सोने–जागने का समय ठीक होता, शहर के बनावटी जीवन में मैं न फँसता तो मुझे आज यह दिन देखने को क्यों मिलते। घन्टों व्यथित हृदय रोता और फिर जीवन से निराश होकर चादर से मुँह ढक लेता। आत्म हत्या करने की भी बात बार बार आती पर करने का साहस नहीं हुआ।

यह तो स्वयं सिद्ध है कि समय परिवर्तनशील होता है और इसी सिद्धान्त के अनुसार मेरे जीवन में भी समय का

परिवर्तन हुआ। एक दिन प्रातःकाल मैं विपत्ति सागर में गोते लगा रहा था, कि अचानक मेरे चिर मित्र श्री लालबिहारी सिंह मुझसे मिलने आये। दुःख के मारे मित्र की दशा पर मित्र की जो दशा होती है, उसी के लिए वे कुछ मिनट खड़े हृदय में रोते रहे। मेरी भी आखें डबडबा आईं, मानो मेरी उनकी यह अन्तिम मिलन की घड़ी थी। मैं पहले ही सुन चुका था, कि उन्हें प्राकृतिक-चिकित्सा से प्रेम है। अतः साहस करके उन्होंने मुझे प्राकृतिक चिकित्सा की ओर प्रेरित करने का आग्रह किया। मैंने उनसे कहा, भाई मैं आपकी आज्ञा को तो टाल नहीं सकता किन्तु अब मुझे और अधिक कष्ट न दीजिये जब तक जीवित हूँ इसी तरह चारपाई पर पड़ रहने दीजिये। जब इतनी बहुमूल्य दवाओं एवं लम्बी फीस वाले डाक्टरों से मैं अपने को रोगमुक्त नहीं कर पाया तो आपके इस कुदरती इलाज से मेरा कुछ होने जाने वाला नहीं है। सन्तोष के लिए बहुत कुछ किया गया, अब मेरी तमन्नायें पूरी हो चुकी हैं, मुझे प्रसन्नता के साथ विदा कीजिये। उन्होंने सजल नेत्रों से कहा मित्र यदि मेरी बात माने तो देशी-विदेशी दवायें नहीं, बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा ही आपके रोग का सही इलाज है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आकाश, मिट्टी, पानी, धूप, हवा, उपवास, भोजन-सुधार आदि के समुचित प्रयोग से आप निश्चय ही पूर्ण स्वस्थ हो सकते हैं। इच्छा न रहते हुए भी मैं अपने बाल काल के मित्र की आज्ञा को टाल न सका। पहले मैंने उनसे इसकी कुछ पुस्तकें स्वयं पढ़ने को माँगी। अतः चारपाई पर पड़े पड़े

मैंने भिन्न-भिन्न प्राकृतिक चिकित्सों की पुस्तकों का अध्ययन किया । पुस्तकें क्या थीं, जादू थीं । जिसके एक–एक शब्द हमारे लिए प्रेरणादायक थे और अब निराशा में आशा की किरण प्रस्फुटित होते देख मुझे पूर्ण विश्वास होने लगा कि अब मैं इस चिकित्सा से पूर्ण स्वस्थ हो जाऊँगा । समय-समय पर मित्र महोदय द्वारा मुझसे मिलते रहते और मेरी कतिपय शंकाओ का समाधान करते रहे । इन पुस्तकों में जो मेरे लिए सबसे अधिक प्रेरणा का स्रोत रही, उनमें प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ सर्वश्री डा० कुलरंजन मुखर्जी डा० विट्ठल दास मोदी, डा० हीरालाल, डा० खुशीराम दिलकश आदि की प्रयोग पर खरो उतरने वाली रचनायें मेरे जीवन के लिए सहायक एवं मार्ग प्रदर्शक बनी ।

इन्हीं पुस्तकों के आधार पर चिकित्सा के प्रथम तीन दिन नींबू और शहद के रस के साथ उपवास प्रारम्भ किया साथ में एनीमा द्वारा पेट भी साफ करता रहा । दर्द के स्थानों पर तीन मिनट गर्म सेंक के बाद एक मिनट ठंडा सेंक करता और इस प्रकार एक समय में तीन बार गर्म ठंडा सेंक लेता । एक दिन कम्बल ओढ़कर वाष्प स्नान भी कर लिया । मुझे कुछ आराम हुआ । चौथे दिन सन्तरे का रस लिया, चार दिन बाद फिर उपवास । इसी तरह फलाहार, रसाहार, उपवास; पेट पर मिट्टी की पट्टी, एनीमा, सेंक आदि के द्वारा पन्द्रह दिन के भीतर ही चारपाई छोड़ दी । शौचादि कर्म के लिए किसी अन्य के सहायता की अब

आवश्यकता नहीं रही। एक माह पूरा होते ही बाहर टहलने के लिए भी जाने की शक्ति प्राप्त हुई और स्वास्थ्य अब काफी अच्छा हो चुका था। वजन भी बढ़ने लगा। अब किसी प्रकार का ऐसा कष्ट नहीं रह गया था जिसे आसानी से सहन न किया जा सके।

इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा को मैंने अपने में इस प्रकार उतार लिया कि बिना किसी कष्ट एवं खतरा के आठ-दस दिन का उपवास आसानी से कर जाता। इसी बीच मैंने एक पुस्तक डा० हीरालाल संचालक प्राकृतिक चिकित्सालय मगरवारा, उन्नाव (उ०प्र०) की पढ़ी 'उपवास और स्वास्थ्य'। उसी की प्रेरणा से घरबार छोड़कर बिना किसी को कुछ बताये कलकत्ता मारवाड़ी रिलीफ सोसाइटी हास्पिटल के प्राकृतिक चिकित्सा विभाग में जाकर डा० भरतनारायण पांडे जी की देखरेख में उपवास करना शुरू किया। इस उपवास काल में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के प्रधान मन्त्री श्री धर्मचंद्र सरावगी, श्री राधाकृष्ण नेवटिया जैसे महानुभाव लोग मुझसे मिलते और मेरे उपवास के विषय में जानकारी लेते। उनसे मिल कर मुझे बड़ी प्रसन्नता होती और प्रेरणा मिलती।

क्या बताऊँ २१ दिन के उपवास के पश्चात् ही मेरे दाहिने पांव के घुटने में गठिया का फिर से उभार हुआ, मैं घबराया नहीं क्योंकि मालुम था कि प्राकृतिक चिकित्सा में उभार होता ही है। यह रोग को जड़ से उखाड़ फेकनें की

प्रकृति की जोरदार प्रयास है। इतने दिनों के बाद घर वालों को सूचना दे दी थी। सभी हमारी खोज में थे, पता मिलते ही हमारे बड़े भाई मेरे पास कलकत्ता पहुँच गये। उसी दिन रात के ११ बजे बम्बई से भी ट्रन्काल आया। घर के सभी लोग घबरा गये थे। किन्तु जब उनको मैंने सारी बातें बताईं कि मैं उपवास कर रहा हूँ और फलस्वरूप ठीक हूँ। तो उन्हें कुछ सन्तोष हुआ।

इस तरह ४० दिन के उपवास समाप्त करने के बाद सन्तरे के रस के साथ उपवास किया। डाक्टर साहब की राय ४० दिन सन्तरा का कल्प चलाने की। किन्तु एक तो परिवार वालों की चिन्ता दूसरे घर की परिस्थिति के कारण मैंने डा० साहब से प्रार्थना की कि यदि आप छुट्टी दे तो यह कल्प घर पर ही कर लूँगा। अन्त में डा० साहब ने कल्प के बारे में सब कुछ समझा कर घर पर ही करने का निर्देश दिया।

घर आने पर लोगों को सन्तोष हुआ। परन्तु उपवास काल के जर्जर शरीर को देख कर लोग कांप उठे और दूसरी चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी टानिक देने का विचार करने लगे, लेकिन मैंने उन्हें समझाया कि मुझे कोई तकलीफ नहीं है, और पूर्ण स्वस्थ भी हूँ। उपवास से हमारा शरीर विकार रहित हो गया है। डाक्टर साहब के कथनानुसार घर पर ही कल्प करना शुरू कर दिया। २० दिन सन्तरा कल्प करने के बाद आम कल्प शुरू कर दिया, क्योंकि सन्तरा आसानी से मिल नहीं पाता था और मँहगा भी था। आम का मौसम था

आसानी से मिल भी जाता था इसलिये सन्तरा कल्प के बदले ४० दिन का आम कल्प पूरा किया। पहले देखने में बहुत दुर्बल एवं आयु लगभग ७० वर्ष के बूढ़े जैसी लगती थी जबकि मेरी आयु ४० से भी कम ही थी। परन्तु कल्प पूरा होते होते ४० पौंड वजन बढ़ा और शरीर भी सुडौल सुन्दर दिखाई पड़ने लग गया।

उपवास द्वारा गठिया से तो छुटकारा मिल ही गया साथ ही स्वप्नदोष चिड़चिड़ापन भी दूर हो गया, स्मरणशक्ति बढ़ी पेशाब में आने वाली फासफेट बन्द हो गई। सिर के बाल गिरने बन्द हुये; पेट दर्द, सिर दर्द आदि सभी रोग मिट गये। रोग से मुक्ति पा जाने पर निराश मन में आशा का संचार हुआ। धन्य है माया उपवास की; जहाँ हजारों की दवा असफल रही वहीं प्रकृति माँ उपवास के रूप में सहायक बनी। उन पंच तत्वों से, जिसमें पहले मिल जाना चाहता था, उन्हीं के द्वारा रोग से छुटकारा पाया और अपनी पूर्वास्थिा में आ गया।

आज मैं गर्व के साथ कह सकता हूँ कि हमारे देश के लिए जितनी प्राकृतिक चिकित्सा उपयोगी है उतनी अन्य दूसरी चिकित्सा पद्धति नहीं। हमारे असंख्य देशवासी जो आज रोग एवं शोक ग्रसित डाक्टरी माया में धन जन की आहुति दे रहे हैं, उनकी प्राण रक्षा के लिये राष्ट्र पिता बापू द्वारा प्रति-पादित यह प्राकृतिक चिकित्सा ही है। बापू जी ने मरते समय भी अंग्रेजी दवाओं का निषेध किया था।

जिस दिन हमारे प्रिय देश वासी समझ जायेंगे कि रोग

तो प्रकृति अच्छा करती है, पैसा मुफ्त में डाक्टर ले जाते है तो उस दिन मानव मात्र का बड़ा कल्याण होगा। हमारे रोग का मुख्य कारण है प्रकृति की बोल (आज्ञाओं) को अनसुनी करना, और उसका सही इलाज है उसके चरणों में अपने को पुनः समर्पित करना। आज देश में *"हरि अनन्ता हरि कथा अनन्ता"* की भांति जितने डाक्टर एवं औषधियाँ बढ़ती जा रही हैं, उतने ही अनुपात में रोग भी प्रसार पा रहा है। अन्तर केवल इतना ही है कि इलाजों से नये तीव्र रोग का शमन होता और उनकी जगह आसाध्य रोग का जन्म होता है और जिसके कारण डाक्टर निराश हैं तथा देश के कर्णधार विवश हैं। ऐसा लगता है कि मानों इंसान रोगी होने के लिए ही इस पावन भूमि पर अवतरित हुआ है। प्रकृति के खुले प्रांगण में विचरण करने वाले ये अशिक्षित मूक पशु जिनमें न कोई डाक्टर है और न अस्पताल फिर भी उनके सौंदर्य एवं स्वास्थ्य पर मन आकर्षित होता हैं। इसका कारण केवल उनका प्राकृतिक जीवन ही है। वेदों में सौ वर्ष जीने की बात मानो हमें अब कल्पना सी लग रही है। अतः इस सिद्धान्त पर विद्वानों को पुनः विचार करने की आवश्यकता है।

आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि जिस प्रकृति माँ की गोद में जाकर मैंने पुनः जीवन पाया था उसके सेवार्थ मैंने अपनी स्वर्गीय माताजी की स्मृति में "श्री महाराजी प्राकृतिक चिकित्सालय कुर्ला बम्बई प्र० में" बहुजन हितार्थ व जन सुखाय की कल्पना लेकर प्राकृतिक चिकित्सा मन्दिर

की स्थापना की है। जहां शहरी जीवन से निराश रोगी भाइयों को आराम, आशा एवं विश्राम मिलता है। मैं उनकी हृदय से सेवा करता हूँ उनकी सेवा में मैं अपने को कृत्य कृत्य समझता हूँ। इस आश्रम से सम्बन्धित मैंने पाठकों के अध्ययन मनन के लिये एक विशिष्ट स्वाध्याय मण्डल की स्थापना भी की है। जहां जिज्ञासु पाठकों को पुस्तकें नि:शुल्क वितरित की जाती है। वे इससे लाभ उठाते हैं।

मेरी अपनी धारणा है कि जिस रोग को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता उसका इलाज संसार के किसी औषधि पद्धति में नहीं है जैसा कि एक महान दार्शनिक ने कहा है (What Nature cannot cure, Nobody can cure) जो प्रकृति ठीक नहीं कर सकती उसे कोई भी ठीक नहीं कर सकता। केवल अकेले विधिवत उपवास करके भयंकर से भयंकर रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

पुन: मैं पाठकों से प्रार्थना करता हूँ कि प्रकृति शरण में जाकर रोगों से बचने एवं रोग मुक्ति के लिए संकल्प कर प्रकृति पथ पर चलने का प्रयास करें।

शुभ सूचना

बहुत दिनों की प्रतीक्षा के बाद अब हमारा प्राकृतिक चिकित्सालय आपकी सेवा करने के लिये बिजली एवं जल के पर्याप्त व्यवस्था के साथ समर्थ हो सका है।

यदि आप अपने एवं संबंधियों के रोग से परेशान हैं तो आप एक बार हमें सेवा करने का अवसर प्रदान करें।

यही नहीं हमारे यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी उच्चकोटि का साहित्य भी उपलब्ध है।

पत्र लिखकर परिचय पत्र मँगाने की कृपा करें।

संचालकः—

प्राकृतिक चिकित्सालय

मगरवारा उन्नाव (उ० प्र०)

मुद्रक—नागेश्वर आर्ट प्रेस, कानपुर–१

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

१	योगासन चार्ट	: ५०पैसे
२	काया कल्प	: १५ ,,
३	पेटके रोगोंकी प्राकृतिक चिकित्सा	२ : २५ ,,
४	प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त और व्यवहार	१० :
५	जल चिकित्सा	८ :
६	आहार और स्वास्थ्य प्रथम भाग	४ :
७	आहार और स्वास्थ्य द्वितीय भाग	४ :
८	ब्रह्मचर्य विवाहके पहिले और विवाहके बाद	३ :
९	सफलता के पथ पर	१ : ५० ,,
१०	आप को जानना चाहिये	१ : ५० ,,
११	वैज्ञानिक सूर्य किरण चिकित्सा	१ :
१२	विटामिन द्वारा स्थास्थ्य	१ : २५ ,,
१३	तन्दुरुस्ती हजार नियामत है	१ :
१४	उपवास और स्वास्थ्य	३ :
१५	रोगों की अचूक चिकित्सा—शहद	२ :
१६	बच्चोंका भोजन	: २५ ,,
१७	देव फल आम	: १५ ,,

मिलने का पता:—

प्राकृतिक चिकित्सालय
मगरवारा, उन्नाव
उ० प्र०

श्री महाराजी प्राकृतिक चिकित्सालय
पाइप रोड, कुरला,
बंबई ७०

मुद्रक—नागेश्वर आर्ट प्रेस, कानपुर।